

Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская

(территориальный ,административный округ(город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа№41**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 41

Приказ от 25.08.22г. № 179

_____Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - 102 часа

Учитель Попова Валентина Ивановна

(ФИО)

Программа разработана на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального образования, авторской программы для 1-4 классов общеобразовательных учреждений В.И.Лях. «Физическая культура», - (Москва, «Просвещение», 2022 г.)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Аннотация

| Название рабочей программы | К Л А С С | УМК | Ко-во часов для изучения | Автор/ составитель программы (Ф.И.О.) |
|---|-----------------------|---|--------------------------|---------------------------------------|
| Рабочая программа «Физическая культура» | 4 | 1. В.И.Лях. «Физическая культура», - Москва, «Просвещение», 2022 г. | 102 | В.И.Лях, / Попова В.И. |

Планируемые результаты освоения учащимися 4 класса программы по физической культуре

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- знание

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- правила проведения подвижных игр, в том числе национальных адыгейских игр.
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- организовать подвижные игры, в том числе адыгейские национальные игры.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно–методическое обеспечение.

На уроки в 4 классе выделяют 102 часа (3 часа в неделю, 34учебные недели).

базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы, национального компонента.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дом. задание | Дата проведения | |
|---------|--|--------------|--------------|-----------------|------|
| | | | | План | Факт |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | С 8-9 | 01.09 | |
| 2 | Форма- игра. Виды ходьбы. подвижные игры | 1 | С82 | 05.09 | |
| 3 | Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. | 1 | С 83 | 07.09 | |
| 4 | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . | 1 | С 84 | 08.09 | |
| 5 | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . | 1 | С 84 | 12.09 | |
| 6 | Развитие координационных | 1 | С 99 | 14.09 | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|-------|--|
| | способностей. | | | | |
| 7 | Развитие координационных способностей. | 1 | С 99 | 15.09 | |
| 8 | Развитие скоростных способностей | 1 | С 100 | 19.09 | |
| 9 | Развитие скоростных способностей | 1 | С 100 | 21.09 | |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | 1 | С 101 | 22.09 | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | С 102 | 26.09 | |
| 12 | Урок- игра. Метание мяча в цель | 1 | С 102 | 28.09 | |
| 13 | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» | 1 | С 120 | 29.09 | |
| 14 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | С 115 | 03.10 | |
| 15 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | С 115 | 05.10 | |
| 16 | Урок- игра. Прыжки на скакалке. | 1 | С 116 | 06.10 | |
| 17 | Прыжок в длину с разбега . | 1 | С 86 | 10.10 | |
| 18 | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | 1 | С 121 | 12.10 | |
| 19 | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | 1 | С 122 | 13.10 | |
| 20 | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий | 1 | С 122 | 17.10 | |
| 21 | Переменный бег | 1 | С 123 | 19.10 | |
| 22 | Переменный бег | 1 | С 123 | 20.10 | |
| 23 | Урок- игра. Развитие силовой выносливости | 1 | С 123 | 24.10 | |
| 24 | Гладкий бег | 1 | С 83 | 26.10 | |
| 25 | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | 1 | С 85 | 27.10 | |
| 26 | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | | С 85 | 07.11 | |
| 27 | Основы знаний | 1 | С 8-9 | 09.11 | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | С 96 | 10.11 | |
| 29 | Ловля и передача мяча. | 1 | С 97 | 14.11 | |
| 30 | Ловля и передача мяча. | 1 | С 97 | 16.11 | |
| 31 | Ловля и передача мяча. | 1 | С 98 | 17.11 | |
| 32 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 | С 98 | 21.11 | |
| 33 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 | С 99 | 23.11 | |
| 34 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 | С 98 | 24.11 | |
| 35 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 | С 84 | 28.11 | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|-------|--|
| 36 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 | С 84 | 30.11 | |
| 37 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 | С 84 | 01.12 | |
| 38 | Развитие ловкости. | 1 | С 101 | 05.12 | |
| 39 | Развитие ловкости. | 1 | С 101 | 07.12 | |
| 40 | Развитие ловкости. | 1 | С 101 | 08.12 | |
| 41 | Развитие координационных способностей | 1 | С 100 | 12.12 | |
| 42 | Развитие координационных способностей | 1 | С 100 | 14.12 | |
| 43 | Развитие координационных способностей | 1 | С 100 | 15.12 | |
| 44 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | С 125 | 19.12 | |
| 45 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | С 125 | 21.12 | |
| 46 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | С 126 | 22.12 | |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | С 126 | 26.12 | |
| 48 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | С 126 | 28.12 | |
| 49 | СУ. Основы знаний | 1 | С 20 | 09.01 | |
| 50 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | С 117 | 11.01 | |
| 51 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | С 117 | 12.01 | |
| 52 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | С 117 | 16.01 | |
| 53 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | ОРУ | 18.01 | |
| 54 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ | 19.01 | |
| 55 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ | 23.01 | |
| 56 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ | 25.01 | |
| 57 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ | 26.01 | |
| 58 | Упражнения в лазаньи и перелезании. | 1 | С 160 | 30.01 | |
| 59 | Упражнения в лазаньи и перелезании. | 1 | ОРУ | 01.02 | |
| 60 | Упражнения в лазаньи и перелезании. | 1 | ОРУ | 02.02 | |
| 61 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ | 06.02 | |
| 62 | Упражнения на равновесие | 1 | ОРУ | 08.02 | |
| 63 | Упражнения на равновесие | | ОРУ | 09.02 | |
| 64 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | ОРУ | 13.02 | |
| 65 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | ОРУ | 15.02 | |
| 66 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | ОРУ | 16.02 | |
| 67 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 | С 103 | 20.02 | |
| 68 | Эстафеты. Развитие двигательных | 1 | ОРУ | 22.02 | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--------|--|
| | качеств. | | | | |
| 69 | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | С 132 | 27.02 | |
| 70 | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | С 132 | 01.03. | |
| 71 | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | С 132 | 02.03 | |
| 72 | Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты. | 1 | С 134 | 06.03 | |
| 73 | Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты. | 1 | С 134 | 09.03 | |
| 74 | Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты. | 1 | ОРУ | 13.03 | |
| 75 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ | 15.03 | |
| 76 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ | 16.03 | |
| 77 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 | ОРУ | 20.03 | |
| 78 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 | ОРУ | 22.03 | |
| 79 | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ | 23.03 | |
| 80 | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ | 03.04 | |
| 81 | Развитие выносливости. | | С 146 | 05.04 | |
| 82 | Развитие выносливости. | 1 | ОРУ | 06.04 | |
| 83 | Переменный бег | 1 | С 147 | 10.04 | |
| 84 | Переменный бег | 1 | ОРУ | 12.04 | |
| 85 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ | 13.04 | |
| 86 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ | 17.04 | |
| 87 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ | 19.04 | |
| 88 | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» | 1 | С 130 | 20.04 | |
| 89 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | С 131 | 24.04 | |
| 90 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | ОРУ | 26.04 | |
| 91 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 1 | ОРУ | 27.04 | |
| 92 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 1 | ОРУ | 03.05 | |
| 93 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | ОРУ | 04.05 | |
| 94 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | ОРУ | 10.05 | |
| 95 | Развитие координационных способностей | 1 | С 116 | 11.05 | |
| 96 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОРУ | 15.05 | |
| 97 | Метание мяча в цель. | 1 | ОРУ | 17.05 | |
| 98 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ | 18.05 | |
| 99 | Развитие силовых способностей и | 1 | С 117 | 22.05 | |

| | прыгучести | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|--|
| 100 | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» | 1 | С 118 | 24.05 | |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» | 1 | С 141 | 25.05 | |
| 102 | Повторение пройденного. Основы знаний. | 1 | ОРУ | 29.05 | |